

"Тыныс алу жаттығулары, мектепке дейінгі білім беру мекемесінде денсаулық сақтау технологиясы ретінде»

Дені сау баланы тәрбиелеу – отбасы мен мектепке дейінгі білім беру мекемесінің басты міндеттерінің бірі. Ата-аналарда жиі кездеседі денсаулық туралы сұрақтар. Мектеп жасына дейінгі баланың денсаулығына саналы көзқарасын дамытудың қандай тәсілдері мен тәсілдері бар?

Біздің алдымызда тұрған дені сау баланы тәрбиелеу мәселесі ең өзекті болып қала берді және болып қала береді, осыған байланысты баланың денсаулығын нығайтудың, дене дамуындағы кемшіліктерді түзетудің, аурулардың алдын алудың тиімді жолдарын іздеу қажеттілігі туындайды. аурулардың алдын алу және қозғалыс белсенділігін арттыру.

Жалпы қабылданған шаралармен қатар, анда-санда ауыратын балалардың аурушандығын төмендетудің тиімді профилактикасы тыныс алу жаттығулары болып табылады.

Тыныс алу жаттығулары тыныс алу жолдарының кез-келген ауруларын емдеудің, оның денсаулығын нығайтудың және ЖРВИ-дің алдын-алудың ажырамас бөлігі болып табылады. Тұрақты жаттығулар сіздің балаңыздың тыныс алу бұлшықеттерін және иммунитетін сау болған кезде де күшейтеді.

Тыныс алу жаттығулары белгілі:

- адамның жалпы өміршеңдігін, төзімділігін, қатаюын және ағзаның тыныс алу жүйесі ауруларына төзімділігін арттырады

- өкпедегі тоқыраудың алдын алады, қақырықты кетіреді, мұрын арқылы физиологиялық тыныс алуды қалыпқа келтіруге көмектеседі:

- тыныс алу бұлшықеттерін күшейтеді, кеуде қуысы мен диафрагманың қозғалғыштығын арттырады;

- метаболизмді ынталандырады, эндокриндік және жүрек-қан тамырлары жүйелеріне, қан айналымына пайдалы әсер етеді;

- ағзаны оттегінің оңтайлы мөлшерімен қанықтырады;

- жүйке процестерін теңестіруге ықпал етеді

Тыныс алу жаттығулары балалардың қатаюы мен денсаулығында қандай үлкен рөл атқарады және бұл мәселені шешуге қасақана және жауапкершілікпен қараудың қаншалықты маңызды екендігі туралы қорытынды жасауға болады.

Негізгі міндет балаға арналған тыныс алу жаттығулары – бұл оны дұрыс, терең тыныс алуға, тыныс алғанда өкпені мүмкіндігінше толтыруға, кеуде қуысын кеңейтуге және дем шығарған кезде өкпені қысу арқылы сыртқа шығару арқылы өкпені қалдық ауадан босатуға үйрету.

Тыныс алу жаттығуларын ойдағыдай меңгеру үшін негізгі ережелерді сақтау қажет:

- мұрынмен тыныс алу;
- баяу тыныс алыңыз,
- тыныс алу жаттығуларына назар аударыңыз, бұл оның жағымды әсерін арттырады;

- әрбір жаттығуды рахаттан артық емес орындаңыз;

- ләззатпен тыныс алыңыз, өйткені жағымды эмоциялардың өзі денсаулыққа айтарлықтай әсер етеді.

Пайдалы әсерді күшейту үшін тыныс алу жаттығулары қажет:

- барлық жаттығулар оңай, табиғи түрде, еркін, күш-жігерсіз, шиеленіссіз және қаттылықсыз орындалады;

- босаңсыған күйде болыңыз, бірақ шалқаймаңыз (арқасы түзу, иықтары бұрылған, мойны бос);

- ингаляция мен дем шығарудың күші мен ұзақтығы бойынша тең болуын және бір-біріне тегіс ауысуын қамтамасыз ету.

Балалармен тыныс алу жаттығуларын күн сайын жақсы желдетілетін жерде, тәуліктің кез келген ыңғайлы уақытында, тамақтанудан және ұйықтаудан 20-30 минут бұрын және тамақтан кейін 1 сағаттан басқа уақытта жасау керек.

Тыныс алу жаттығуларының картотекасы

№1 карта "Қайық"	Пейзаж парағының төрттен бір бөлігінің көлеміндегі тақырыптық сурет үшін біз бір шетінен жиекпен кесілген гофрленген қағазды жапсырамыз. Сурет гофрленген қағаздың жұқа жолақтарының астында орналасқан екен. Балаға қағаз жиегін ол көтерілгенше және сурет көрінгенше үрлеу ұсынылады.
№2 карта "Қыңыр шамды сөндіріңіз"	Оң қолыңызда түрлі-түсті қағаз жолақтарын ұстаңыз; сол алақаныңызды асқазанға қойыңыз; аузыңызбен дем алыңыз, асқазаныңызды үрлеңіз; содан кейін ұзақ уақыт дем шығарыңыз, "шамды сөндіріңіз".
№3 карта "Ұшақтар"	Тәрбиешінің бұйрығымен "қозғалтқыштар іске қосылады" - дем шығарғанда "р-р-р-р" айтылады; ұшақтар ұшады—"ж-ж-ж"; бұрылыстарда ашылады – "у-у-у"; қонуға отырыңыз – "ух-ух-ух".
№4 карта "Кішкентай араны ұста"	Балалар шеңбер бойымен, тәрбиеші ортада шеңбер бойымен тұрады. Тәрбиешінің қолында "ара" байланған бұтақ (ұзындығы шамамен 1 м) бар. Мұғалім араны балалардың басынан асырып, орнында бұрылады. Балалар араны "ж-ж-ж" дыбысымен ұстап алады.
№5 карта "Қоңыздар"	Балалар орындықтарда отырады, мұғалім: "Ж-ж-ж, - деді қанатты қоңыз, - отыр-ж-ж-у", - дейді. Балалар иықтарын құшақтап, айтады: "Мен көтерілемін, ұшамын; қатты, қатты қысамын-ж-ж-ж-ж". Балалар қолдарын екі жаққа жайып, "ж-ж-ж-ж" дыбыстарын айта отырып, залда қозғалады (2 – 3 мин)
№6 карта "Көпіршік"	Балалар шеңберге тұрып, қол ұстасып, тәрбиешімен бірге айтады: Көпіршікті үрлеңіз, Тығыз ісініңіз, Осылай қала бер, Иә, жарылып кетпеңіз. Сөздерді айта отырып, балалар біртіндеп шеңберлерін кеңейтеді. "Көпіршік жарылды" деген сөздерден кейін балалар қолдарын қойып, "үлпілдек" дейді; содан кейін жаңа көпіршік "үрленеді".
№7 карта "Ғажайып мұрын"	"Мен тынысымды ұстаймын" деген сөзден кейін балалар дем алып, демдерін ұстайды. Мұғалім поэтикалық мәтінді оқиды, балалар тек тапсырманы орындайды.

	Мен мұрныммен дем аламын, Мен еркін тыныс аламын, Терең және тыныш – Қалай болғанда да. Мен тапсырманы орындаймын, Мен тынысымды ұстаймын. Бір, екі, үш, төрт – Біз қайтадан тыныс аламыз: Тереңірек, кеңірек.
№8 карта "Бегемот"	І.р.: жатып немесе отыру. Бала алақанын диафрагма аймағына қойып, терең тыныс алады. Ингаляция және дем шығару мұрын арқылы жүзеге асырылады. Жаттығуды отырған қалпында орындауға және сөзбен сүйемелдеуге болады: Бегемоттар отырды, Қарындары тиіп кетті. Содан кейін қарын көтеріледі (<i>тыныс алу</i>), Содан кейін іш төмендейді (<i>дем шығару</i>).
№9 карта "Әтеш"	Тік тұру, н. бөлек, б. төмендету. Р-ны екі жаққа көтеріңіз, содан кейін оларды жамбаспен ұрыңыз. Дем шығарған кезде "ку-ка-ре-ку" деп айту (5 – 6 рет)
№ 10 карта "Мысықтар"	Балалар өз еріктерімен төрт аяғымен қозғалады (өрмелейді, өрмелейді, түрлі кедергілерден өтеді), дем шығарғанда "мяу-мяу" деп айтады.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Муханова Ж.Н

